ॐ भूर्भवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

''विद्यार्थियों के दृष्टिदोष का एक्यूप्रेशर एवं यौगिक प्रबंधन''

योग विज्ञान विषय में पी. एच. डी. उपाधि की प्राप्ति हेतु प्रस्तुत शोध प्रबंध का प्रारुप

निर्देशक

डॉ. ए. के. दत्ता

(एम. एस.)

सह निर्देशक

शोध छात्रा

आराधना

मानवीय चेतना एवं योग विज्ञान विभाग

देव संस्कृति विश्वविद्यालय

गायत्रीकुँज-शान्तिकुंज हरिद्वार (उत्तरांचल)

शोध अध्ययन का महत्व (Need of the Study)–

'सर्वात्मना नेत्र बलाय यत्न,
कर्वीत नस्याज्जनतर्पणाः।
दृष्टिश्च नष्टा विविधं जगश्च
तमोऽयम् जायत् एक रुपम्।।'

आँखे हैं तो जहान है, इसके बिना हमारा जीवन दुसरों के मोहताज हो जाता है। इसलिये इनकी देख भाल करना व इन्हें स्वस्थ्य रखना हमारा महत्वपूर्ण दायित्व है। वैसे भी प्रकृति ने नेत्रों की आकृति ऐसी बनायी है ि कवह सब तरह से जीवन पर्यन्त स्वस्थ्य रह सके।

आँखें सबसे अमूल्य हैं आँखों में व्यक्ति के व्यक्तित्व की झलक स्पष्ट दिखलाई देती हैं इसीलिए हमारे ऋषियों ने मानव शरीर में पायी जाने वाली 5 ज्ञानेन्द्रियों में से आँख को सबसे कोमल एवं महत्वपूर्ण ज्ञानेन्द्रियों ने बताया है। संसार में हम लगभग 5 प्रतिशत ज्ञान नेत्रों द्वारा ही प्राप्त करते हैं आँखें शरीर का सबसे मूल्यवान् अंग हैं ये कई बार वाणी का भी काम करती हैं । कई बार तो जिन भावों को व्यक्त करने में शब्द असमर्थ होते हैं वे आँखों द्वारा आसानी से व्यक्त हो जाते है ।

आँखों की भाषा सर्वभौम है आँखे हमारे स्वास्थ्य का पैमाना होते है चक्षुविज्ञान वेत्ताओं का तो कहना है कि आँखों में हमारे स्वास्थ्य एवं रोग का इतिहास लिखा है। हमारी आँखो के सौन्दर्य का सम्बनध स्वास्थ्य से है, इससे कोई इन्कार नहीं कर सकता है।आँखे स्वास्थ्य का, सौन्दर्य का दर्पण हैं लेकिन आधुनिक युग इन आँखों के स्वास्थ्य की ओर कोई ध्यान नहीं दे रहा है। इसीलिए वर्तमान युग में दृष्टिदोष एक जटिल समस्या के रूप में परिलक्षित हो रही है।

डॉ. राकेश जिन्दल ने अपनी पुस्तक 'प्राकृतिक आयुर्विज्ञान' में बताया है कि भारत में अंधों की संख्या अपेक्षाकृत संसार के अन्य देशों से अधिक है। अमेरिका में 1,14,000 अंधों के मुकाबले भारत में यह संख्या 6,01,370 है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के सर्वेक्षणकर्ता चिकित्साविदों ने अपने प्रतिवेदन में कहा है–इन दिनों अंधत्व बढ़ता जा रहा है, अगर इस ओर ध्यान न दिया जाय तो शताब्दी के अंत तक विश्व में 80 करोड़ व्यक्ति

अंधता से ग्रसित हो जायेगें। आँकड़े प्रस्तुत करते हुए उन्होंने बताया कि इस समय इनकी संख्या 30 से 40 करोड़ हैं। इसमें से 55 प्रतिशत लोगों की आँखों की रोशनी मोतियाबिन्द के कारण चली गई है। प्रतिवर्ष 10 लाख से अधिक व्यक्ति अतिरिक्त रूप से अंधत्व की श्रेणी में आ जाते है। इसी तरह की पुष्टि मदुरैस्थित अरविन्द नेत्र चिकित्सा संथान के मूर्धन्य वैज्ञानिक डॉ. जी. वेंकटास्वामी ने भी की है।

विशेषज्ञों के अनुसार अंधता बढ़ने के सम्बन्ध में जहाँ कुपोषण कारण है वही आँखों के रख-रखाव में बरती जाने वाली असावधानी भी कम घातक नहीं है। आँखों की सफाई न रखना, रात देर तक जागना, तेज प्रकाश में काम करना, लगातार एक स्थान पर आँख जमाये रखना, लगातार पढ़ते रहना, किताब बहुत पास रखकर पढ़ना, सफर में बस या ट्रेन में पढ़ना, टी.वी. अधिक देखना, अव्यवस्थित दिनचर्या, गलत खान-पान आदि कारण मुख्य रूप से है। इन्हीं करणों से लोगों में मुख्यतः बच्चों में आँख खराब होने तथा जल्दी चश्मा चढ़ने की शिकायत हो जाती है।

वर्तमान युग में दृष्टिदोष एक जटिल समस्या है, दृष्टिदोष आज इतनी आम बात हो गई है कि हम इसके अभ्यस्त हो गये हैं और यह सोचने में असमर्थ हैं कि दवाई एवं चश्में के अलावा भी इसका दूसरा कोई उपाय हो सकता है। जैसे बाल झड़ते हैं, झुर्रियाँ पड़ती हैं, कमर झुकती है, वैसे ही बुढ़ापे के साथ-साथ चश्मा भी लग जाता है, इन सभी लक्षणों को हम प्राकृतिक मानते है। मगर हम यह नहीं जानते हैं कि कुछ प्रकार के दृष्टिदोष जो खास कर कम उम्र होते हैं उन्हे ठीक करने के अन्य तरीके भी हैं

योग समग्र स्वास्थ्य को कहते हैं,ऐसी कोई भी समस्या नहीं है जिसका समाधान योग द्वारा न हो सकें। आज अनेकानेक शोध योग भी विभिन्न प्रक्रियाओं पर किये जा रहे है, एवं उनके प्रभावों को आधुनिक युग के वैज्ञानिक भी स्वीकार कर रहे है। विश्व के बहुत से लोगों का मत एवं अनुभव है कि दृष्टिदोष असाध्य एवं अपरीहार्य नहीं हैं चश्मा ही इसका एक मात्र समाधान नहीं इसके उपचार में योगाभ्यास की प्रक्रियाओं का महत्वपूर्ण योगदान है।

उपर्युक्त विवरणों से यह स्पष्ट है कि नेत्र समस्या एक जटिल समस्या बन गई है, यौगिक चिकित्सा को सर्वसुलभ

बनाने के लिए, जन-जन को इसके लाभ से अवगत कराने के लिए तथा दृष्टिदोष दूर करने के लिए यौगिक समाधान प्रस्तुत करने के लिए इस विषय पर शोध करने की आवश्यकता हुई है।

साहित्य सर्वेक्षण(Review of literature)-

अभी तक दृष्टिदोष के यौगिक प्रबन्धन पर कोई वैज्ञानिक अध्ययन नहीं हुआ है। यद्यपि साहित्यों में यौगिक क्रियाओं द्वारा दिव्य दृष्टि तक प्राप्त होने की बात कही गयी है, निम्नांकित तथ्य इस बात को प्रमाणित करते हैं-

नेति सम्बन्धी-

1 स्वात्माराम कृत हटप्रदीपिका के द्वितीय उपदेश के श्लोक संख्या 31, पृष्ठ 49 में कहा गया है नेति के प्रयोग से दिव्य दृष्टि की प्राप्ति होती है।

2 स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, तंत्र क्रिया और योग विद्या पृष्ठ 10 के अनुसार जल नेति आँख सम्बन्धित दोषों को दूर करती है।

त्राटक सम्बन्धी-

1 स्वात्माराम कृति हठप्रदीपिका के द्वितीय उपदेश के श्लोक 33 पृष्ठ 50 के अनुसार त्राटक नेत्र रोग को दूर करता है।

2 स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता श्लोक 54 पृष्ठ 106 के अनुसार- त्राटक से नेत्रदोषों का निवारण होकर दिव्य दृष्टि की प्राप्त होती है।

3 पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, वाड्मय -40 चिकित्सा उपचार के विविध आयाम, पृष्ठ 7.12 के अनुसार त्राटक नेत्रज्योति वृद्धि करता है।

चक्षु व्यायाम सम्बन्धी-

1 स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध पृष्ठ 45 के अनुसार-चक्षु व्यायाम दृष्ट से सम्बन्धित स्नायुओं को आराम देता है,तथा आँख के तनाव को दूर कर पुनः शक्ति से भर देता है।

2 पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, वाड्मय-40, चिकित्सा उपचार के विविध आयाम, पृष्ट 7.15 के अनुसार चक्षु कसरतों के द्वारा दूरदृष्टि और समीप दृष्टि के रोगों की सख्त मांसपेशियां मुलायम हो जाती है, एवं तनाव दूर होता है।

सर्वांगासन सम्बन्धी–
श्री योगेश्वरानन्द परमहंस, बहिरंग योग पृष्ट 193 के अनुसार सर्वांगासन नेत्र ज्योति में वृद्धि करता है।

पमिंग सम्बन्धी–
1 स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध पृष्ठ 77 के अनुसार–पामिंग आँखों की मांसपेशियों को आरांम पहुँचाता है।
2 पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, वाड्मय–40, चिकित्सा उपचार के विविध आयाम, पृष्ट 7.8 के अनुसार–5 से 7 मिनट पामिंग करने से नेत्रों को आराम मिलता है।

प्राणायाम सम्बन्धी–
स्वामी सत्यानंद सरस्वती, रोग ओर योग पृष्ठ 10 में नेत्र समस्या के यौगिक उपचार में सूर्यभेदन प्राणायाम का वर्णन है।

एक्यूप्रेशर सम्बन्धी–
डॉ. अत्तर सिंह, एक्यूप्रेशर प्राकृतिक उपचार, पृष्ट 56 के अनुसार आँखों के रोग एक्यूप्रेशर द्वारा पूरी तरह ठीक हो सकते हैं।

समस्या का कथन(Statement of the Problem)–
"विद्यार्थियों के दृष्टिदोष का एक्यूप्रेशर एवं यौगिक प्रबंधन।"

शोध का औचित्य–
शोध अध्ययन के महत्व के आधार पर स्पष्ट है कि आज बच्चों से बुढ़ों तक सभी आयु वर्ग के लोगों में दृष्टिदोष की समस्या दिनों–दिन बढ़ती जा रही है जिसका समाधान केवल चश्मों लेंस आदि के प्रयोग से माना जा रहा है। जबकि हमारे शास्त्रों के अनुसार यौगिक प्रक्रियाओं से इसका समाधान संभव है। इसी की पुष्टि हेतु यह शोध किया जा रहा है इसलिए यह समस्या औचित्यपूर्ण है। अभी तक इस विषय पर कोई कार्य नहीं हुआ है। अतः यह समस्या मौलिक है।
चर–

1. स्वतंत्र चर **(Independent Variable)** –

(1) षट्कर्म

1. जलनेति	(5 मिनट)
2. त्राटक	(5 मिनट)

(2) आसन

1.चक्षु व्यायाम	(3 मिनट)
2.पामिंग	(1 मिनट)
3.प्रज्ञायोग व्यायाम	(5 मिनट)
4.सर्वांगासन	(2 मिनट)

(3) प्राणायाम

1.प्राणाकर्षण प्राणायाम	(8 मिनट)
2.सूर्यभेदन प्राणायाम	(8 मिनट)

(4) एक्यूप्रेशर	(3 मिनट)

आश्रित चर (Dependent Variable)–

दृष्टिदोष

1. निकट दृष्टिदोष

स्वतंत्र चरों का विवरण (Description of IndipendentVariables)–

1.षटकर्म –

षट्कर्म हठ्योग की एक प्रक्रिया है। जिसके माध्यम से शरीर की आंतरिक भागों की सफाई एवं शुद्धि योग मार्ग में जाने से पूर्व कर ली जाती है। षट्कर्म में छः कियाएँ आती हैं।

धौतिर्बस्तिस्तथानेति नौलिकी त्राटकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत।।
(घेरण्ड संहिता 1/12)

धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक तथा कपालभाति यह छःकियाएँ षट्कर्म कहलाते हैं। उपर्युक्त शोध में शोधार्थी ने इसमें से दो क्रियाओं का चयन किया है।

1. **नेति–** नेति का तात्पर्य है नासिका एवं गले के आभ्यांतर की सफाई करना यह दो प्रकार की होती है– सूत्रनेति, जल नेति।
जल नेति– जल द्वारा नासिका एवं गले के आंतरिक भाग की सफाई करने की प्रक्रिया को जल नेति कहते हैं इसके लिए एक विशेष प्रकार के टोंटीदार बरतन का प्रयोग किया जाता है।

विधि– इसे खड़े होकर या कागासन दोनों ही स्थितियों में किया जा सकता है। टोंटी वाले बरतन में नमकीन गुनगुना जल लेकर, सिर को थोड़ा दूसरी ओर झुकायें, टोंटी को नासिका के छिद्र में लगायें, जल दूसरी नासिका छिद्र से स्वयं ही गिरने लगेगा। इसी तरह से दूसरे नासिका से नेति क्रिया करते हैं।

2.त्राटक – त्राटक का अर्थ है– एकटक देखना

निमेषोन्मेषकं व्यक्त्वा सूक्ष्मं लक्ष्यं निरीक्षयेत्।
पतन्ति यावदश्रुणि त्राटकं प्रोच्यते बुधैः।।
(घेरण्ड संहिता 1/53)

अर्थात् निमेष–उन्मेंष को रोकर जब तक आंसू न गिरने लगे तब तक किसी सूक्ष्म लक्ष्य की ओर टकटकी लगाकर देखते रहने को त्राटक कहते है। यह तीन प्रकार का होता है–

1. बहित्रार्टक, 2. बाहृय एवं अभ्यान्तर त्राटक, 3. अंतः त्राटक

बहित्रार्टक की विधि – किसी भी ध्यानात्मक आसन या सुखासन में स्थिरता पूर्वक बैठकर, मोमबत्ती की लौ पर अपनी दृष्टि को केन्द्रित करते हैं, अपलक तब तक निहारते हैं जब तक कि आंखों से आँसू न निकलने लगे। आँसू निकलने पर धीरे से आंखें बंद करते हैं। जब आँखों को विश्राम मिल जाये तो दुबारा अभ्यास प्रारंभ करते हैं।

2. आसन –

योग में आसन को बहुत महत्व दिया गया है। आसनों से शरीर में स्थिरता आती है। जिससे कि हम योग साधना को करने में समर्थ बनते हैं। आसन अनेकानेक है। शोधार्थी ने अपने विषय से संबंधित कुछ महत्वपूर्ण आसनों का चयन किया है।

1. चक्षु व्यायाम –

ये नेत्र शक्ति विकासक व्यायाम भी कहलाते हैं इसमें कुछ क्रियाओं का समूह होता है। जो आँखों पर प्रभाव डालते हैं।

विधि– सुखासन में बैठकर, सिर, गर्दन, कमर एक सीध में रखें। चक्षु व्यायाम में आँखों की पुतलियों को दायें एवं बायें ले जाना, ऊपर और नीचे ले जाना, तिरछे में ऊपर व नीचे ले जाना, गोलाई में घुमाना, हाथ के अंगुठे पर दृष्टि केन्द्रित कर अंगुठे को आगे व पीछे ले जाना आदि अभ्यास आते हैं।

2. पामिंग–

दोनों हथेलियों को रगड़ कर गर्म हथेलियों को आंखों पर रखने की क्रिया को पामिंग कहते हैं।

विधि– इसे किसी भी अवस्था में कभी भी कर सकते हैं। लेकिन आँखों के व्यायाम के बाद हथेलियों को रगड़ कर आँखों पर रखने से ज्यादा लाभ मिलता है। भावना करते हैं कि हाथों की गर्मी आँखों के द्वारा शरीर के अंदर जा रही है।

3. प्रज्ञायोग व्यायाम–

यह पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा बताई गई एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। यह सोलह आसनों का एक समूह है जिसके द्वारा हमें समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

विधि– सीधे सावधान की स्थिति में खड़े होते हैं। तदुपरांत 1. ताड़ासन, 2. पादहस्तासन, 3. बज्रासन, 4. उष्ट्रासन, 5. योगमुद्रा, 6. अर्द्धताड़ासन, 7. शशांकासन, 8. भुजंगासन, 9. तिर्यकभुजंगासन, 10. तिर्यकभुजंगासन, 11. शशांकासन, 12. अर्द्धताड़ासन, 13. उत्कटासन, 14. पादहस्तासन, 15. ताड़ासन, 16. ओम उच्चारण के साथ शक्ति संचार करना, यह प्रक्रियाएँ करते हैं।

4. सर्वांगासन –

इसे सर्वांगासन इस लिए कहते हैं क्योंकि यह अवटुका (थाइराइट) ग्रंथी पर तथा उसके द्वारा सारे शरीर और उसके कार्यो का स्वास्थ्यप्रद प्रभाव डालता है। 'सर्व' का अर्थ होता है सम्पूर्ण एवं 'अंग' का अर्थ होता है शरीर।

विधि– पीठ के बल चित लेट जायें, दोनों हथेलियाँ जमीन से सटी हुई रहेंगी। दोनों पैरों को एक साथ धीरे-धीरे उपर उठायें, पैर को उठाते हुए इतनी उपर ले जायें कि पीठ और पैर एक सीध में हो जाये। हाथों को सहारे के लिए पीठ पर रखें, ठोढ़ी गले से लगी हुई होगी।

3. प्राणायाम –

प्राणायाम से तात्पर्य है प्राण शक्ति का परिशोधन व अभिवर्धन। प्राणायाम शब्द दो शब्दों से मिल कर बना है-प्राण . आयाम। प्राण का अर्थ होता है जीवनी शक्ति एवं आयाम का अर्थ होता है। विस्तार करना, अर्थात् जीवनी शक्ति का विस्तार करना ही प्राणायाम कहलाता है। पातंजलि योग सूत्र में कहा गया है कि –

तस्मिन सति श्वास प्रश्वास योर्गतिविच्छेदा प्राणायामाः। 2/49

1. प्राणाकर्षण प्राणायाम–

जिस प्रक्रिया के द्वारा प्राण को ज्यादा मात्रा में आकर्षित किया जाता है। उसे प्राणाकर्षण प्राणायाम कहते हैं।

विधि– किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर, कमर, गर्दन, सिर, एक सीध में रखकर दोनों नासा छिद्रों से धीरे-धीरे श्वांस लेते हैं। भावना करते हैं कि शुद्ध प्राणवायु हमारे अंदर आ रही

है, थोड़ी देर अंदर रोकते हैं। भावना करते हैं खींची गई प्राणवायु को शरीर सोख रहा है जिससे हमारे अंदर तेज, उत्साह, धैर्य, बल, आदि में वृद्धि हो रही है। श्वास छोडते समय भावना करते हैं कि हमारे शरीर मन मस्तिष्क के विकार बाहर निकल रहे हैं। कुछ देर बाहर रोकते हैं भावना करते हैं जो विकार बाहर निकले हैं वे हमारे शरीर से दूर जा रहे हैं। यही प्राणाकर्षण प्राणायाम की प्रक्रिया है।

2. सूर्यभेदन प्राणायाम –

इस प्राणायाम के अभ्यास से सूर्य नाड़ी का भेदन होता है इसी लिए इसे सूर्यभेदन प्राणायाम कहा जाता है।

विधि– किसी ध्यानात्मक आसन में बैठें, कमर, गर्दन, सिर एक सीध में, दायें हाथ की प्रणव मुद्रा बनाये तथा बायें हाथ के ज्ञान मुद्रा बनायें, दायें हाथ की अनामिका एवं कनिष्ठा अगुँलियों से बायें नासा छिद्र को बंद करें तथा दायें नासिका छिद्र से श्वास लें (पूरक करें) तदुपरांत बायें नासा छिद्र से श्वास छोड़ें (रेचक करें)। ऐसी क्रिय बार–बार दुहरायें

4. एक्यूप्रेशर –

एक्यूप्रेशर से तात्पर्य है– पैरों, हाथों, चेहरे तथा शरीर के कुछ खास केन्द्रों पर दबाब डालना। इन केन्द्रों को रिस्पांस सेंटर कहते हैं। प्रत्येक रिस्पॉस केन्द्र को दबाने से शरीर में रोग की प्रतिक्रिया शक्ति जागृत हो जाती है। यही शक्ति वास्तव में रोग दूर करती है।

आश्रित चर (Description of DipendentVariables)–

दृष्टि दोष

हमारी आँखों में लेंस में नेत्र गोलक के मध्य से गुजरने वाली प्रकाश किरणों को रेटिना पर फोकस करता है तथा लेंस की फोकस दूरी सीलियरी मॉस पेशियों द्वारा नियंत्रित की जाती है। जब रेटिना पर प्रकाश किरणें ठीक से फोकस नहीं होती है। तब हमें दृश्य धुंधला दिखाई देता है। यही दृष्टि दोष कहलाता है।

निकटदृष्टि दोष(Myopia) –इस दृष्टि दोष में प्रतिबिम्ब रेटिना के सामने फोकस हो जाता है। और रेटिना पर आकृति धुंधली होकर पहुँचती है। ऐसी स्थिति तब आती है। जब लेंस के मोटे

होने से फोकस की दूरी कम हो जाती है या रेटिना के पीछे खिसकने से (नेत्र गोलक की लम्बाई बढ़ने से) हो जाती है। निकट दृष्टि दोष की परिमाणात्मक व्याख्या करने के लिए इसके अन्तरगत चार और मानक लिए गए हैं जो निम्न हैं–

1.Visual acuity

2- Refractive Error

3- Corneal curvature

4- Axial length

परिकल्पनाएँ (Hypothesis)–

प्रस्तुत शोध में शून्य परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया है–

1. एक्यूप्रेशर एवं यौगिक अभ्यासों का मायोपिया से ग्रसित विद्यार्थियों के Visual acuity (दायें आँख) में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
2. एक्यूप्रेशर एवं यौगिक अभ्यासों का मायोपिया से ग्रसित विद्यार्थियों के Visual acuity (बायें आँख) में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
3. एक्यूप्रेशर एवं यौगिक अभ्यासों का मायोपिया से ग्रसित विद्यार्थियों के Refractive Error (दायें आँख) में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
4. एक्यूप्रेशर एवं यौगिक अभ्यासों का मायोपिया से ग्रसित विद्यार्थियों के Refractive Error (बायें आँख) में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
5. एक्यूप्रेशर एवं यौगिक अभ्यासों का मायोपिया से ग्रसित विद्यार्थियों के Corneal curvature (दायें आँख) में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
6. एक्यूप्रेशर एवं यौगिक अभ्यासों का मायोपिया से ग्रसित विद्यार्थियों के Corneal curvature (बायें आँख) में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
7. एक्यूप्रेशर एवं यौगिक अभ्यासों का मायोपिया से ग्रसित विद्यार्थियों के Axial length (दायें आँख) में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
8. एक्यूप्रेशर एवं यौगिक अभ्यासों का मायोपिया से ग्रसित विद्यार्थियों के Axial length (बायें आँख) में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

शोध विधि (Methodology)–

1. **शोध अभिकल्प (Research Design)–** प्रस्तुत अध्ययन में 'एकल समूह प्री–पोस्ट डिजाइन' का प्रयोग किया जायेगा।

2. **प्रतिदर्श प्रतिचयन(Sampaling)–** प्रस्तुत अध्ययन में कोटा प्रतिचयन विधि का प्रयोग किया जायेगा। कुल 60 प्रयोज्यों का चयन उड़ीसा के ामवदरींत जिले से किया जायेगा जो 10 से 20 आयु वर्ग के होंगे। इन्हें दो माह तक प्रतिदिन 40 मिनट अभ्यास कराया जायेगा।

उपकरण (Tools)–

1- Snellen's Chart के द्वारा Visual acuity का मापन किया गया।
2- Retinoscope के द्वारा Refractive Error का मापन किया गया।
3- Keratometer के द्वारा Corneal curvature का मापन किया गया।
4- A – Scan के द्वारा Axial length का मापन किया गया ।

संख्यिकीय विश्लेषण–

परिकल्पनाओं की जॉच हेतु निर्देशकानुसार उपयुक्त सांख्यिकीय विधि का प्रयोग किया जायेगा।

....

सहायक ग्रन्थ सूची

1. अखण्ड ज्योति (जून 1956), सूर्यभेदन प्राणायाम से अंतः की प्राणाग्नि का जागरण।

2. कुवल्यानन्द स्वामी– योगासन, कैवल्यधाम लोनावाला।

3. कुने लुई– रोगों की नई चिकित्सा, आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर।

4. गुप्त, रामेश्वर दास– योगरश्मि, श्री मती देवकी रानी, योग साधना केन्द्र, धर्म भवन, साउथ एक्सटेंशन, भाग–1, नई दिल्ली।

5. जिन्दल, डा. राकेश– प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, आरोग्य सेवा प्रकाशन,।

6. परमहंस श्री योगेश्वरानन्द– बहिरंग योग, 30–ए/78, पंजाबी बाग, नई दिल्ली।

7. महात्यागी, श्री रमणदास– योग का वैज्ञानिक रहस्य, चौखम्भा ओरियन्टल वाराणसी।

8. मोदी विट्ठलदास– रोगों की सरल चिकित्सा, आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर।

9. शर्मा, आचार्य प. श्री राम– वाड्मय–4, साधना पद्धतियों का ज्ञान और विज्ञान, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।

10. शर्मा, आचार्य प. श्री राम– वाड्मय–40, चिकित्सा उपचार के विविध आयाम, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।

11. शर्मा, आचार्य प. श्री राम- वाड्मय-41, जीवेम शरदः शतम् , अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।

12. शर्मा, आचार्य प. श्री राम- प्रज्ञायोग व्यायाम, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।

13. शर्मा, आचार्य प. श्री राम- प्राणायाम से आधि-व्याधि निवारण, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।

14. सूरी, स्वात्माराम- हठयोग प्रदीपिका, कैवल्यधामा, लोनावाला, पूणे।

15. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द - घेरण्ड संहिता, बिहार योग भारती, मुंगेर।

16. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द - तंत्र, क्रिया एवं योग विद्या, बिहार योग भारती, मुंगेर।

17. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द - आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंध, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर।

18. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द - रोग और योग, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर।

19. श्रीमाली, डॉ. मंदाकिनी - प्रज्ञा पुरूष का समग्र दर्शन, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।

....